

## QUE ES WIC

El Programa WIC (Women, Infants, and Children Nutrition Program) de Wyoming ofrece alimentos gratuitos e información acerca de nutrición a mujeres embarazadas, infants y niños menores de cinco años para ayudarles a mantenerse sanos y Fuertes.



## DEJE QUE WIC TRABAJE PARA SU FAMILIA

### POR LAS MUJERES

Las mujeres en el programa WIC comen alimentos más nutritivos, tienen bebés sanos y reciben atención prenatal temprana.

### POR LOS BEBÉS

Los bebés nacidos de mujeres en el programa WIC crecen y se desarrollan sanos y vigorosos.

### POR LOS NIÑOS

Los niños que participan en WIC comen alimentos con más hierro y más Vitamina C, visitan regularmente al médico y reciben todas sus inmunizaciones.

Para más información llame a uno de los Programas locales de WIC más cercanos a usted, o llame: 1-800-994-4769

Albany County WIC – Laramie	(307) 721-2535
Campbell County WIC – Gillette	(307) 686-8560
Carbon County WIC – Rawlins	(307) 328-2606
Saratoga	(307) 326-5371
Hanna	(307) 325-9054
Converse County WIC – Douglas	(307) 358-4003
Glenrock	(307) 436-9068
Fremont County WIC - Lander	(307) 332-1034
Riverton	(307) 857-3199
Dubois	(307) 455-2345
Goshen County WIC – Torrington	(307) 532-5881
Lusk	(307) 334-2609
Laramie County WIC – Cheyenne	(307) 634-6180
Natrona County WIC – Casper	(307) 265-6408
Midwest	(307) 437-6513
North Lincoln County WIC – Afton	(307) 885-9071
Park-Big Horn County WIC – Powell	(307) 754-8880 (866) 655-4348
Cody	(307) 527-8580
Lovell	(307) 548-6591
Platte County WIC – Wheatland	(307) 322-3732
Sheridan County WIC – Sheridan	(307) 672-5174
Buffalo	(307) 217-0750
Sweetwater County WIC – Rock Springs	(307) 352-6783
Teton County WIC – Jackson	(307) 734-1060
Pinedale	(307) 367-4114
Big Piney	(307) 276-3515
Uinta County WIC – Evanston	(307) 789-8943
Lyman	(307) 787-3435
Kemmerer	(307) 877-1195
WAFB WIC	(307) 773-3963
Washakie County WIC – Worland	(307) 347-9249
Thermopolis	(307) 864-3311
Greybull	(307) 765-2371
Weston County WIC – Newcastle	(307) 746-2677
Sundance	(307) 290-2105
Hulett Senior Center	(307) 290-2105
Upton	(307) 468-2200

De acuerdo con la Ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de U.S., estas instituciones tienen prohibido discriminar al alguien basándose en su raza, color, nacionalidad, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, por favor escriba a: USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA prove oportunidades equitativas.

## Deje que WIC Trabaje para su Familia

Comidas Saludable y Información Nutrición

July 1, 2009  
(Revised October 2009)



Distribuido por el programa de Wyoming WIC



# QUIENES SON ELEGIBLES PARA WIC

Será elegible si usted:

- ✦ Vive en Wyoming.
- ✦ Está embarazada, ha dado a luz dentro de los últimos seis meses, está dando pecho a su bebé, tiene bebés o niños menores de 5 años.
- ✦ Tiene alguna necesidad nutricional
- ✦ Tiene un ingreso por familia, menor o igual que el señalado abajo.
- ✦ Si recibe ayuda de POWER, Cupones de Alimentos, o Medicaid, usted es automáticamente elegible para WIC.
- ✦ Los padres, representantes legales o padres de crianza también pueden aplicar a WIC para sus niños.

Directrices de Ingreso Total por WIC

Efectivo el 1 de Julio, de 2009

Numero en casa	Yearly	Monthly	Weekly
1 person	\$20,036	\$1,670	\$386
2	\$26,955	\$2,247	\$519
3	\$33,874	\$2,823	\$652
4	\$40,793	\$3,400	\$785
5	\$47,712	\$3,976	\$918
6	\$54,631	\$4,553	\$1,051
7	\$61,550	\$5,130	\$1,184
8	\$68,469	\$5,706	\$1,317

# COMO APLICAR A WIC

Para hacer una cita llame al Programa WIC más cercano a usted (mire el otro lado del panfleto) o llamas 1-800-994-4769 para ayuda. El personal de WIC to asistirá y le dira que debe traer para su entrevista. En su entrevista, una nutricionista de WIC estudiará su dieta y le revisará su historia médica. Si usted es elegible para WIC, usted recibirá información sobre nutrición, referencias a otros servicios y un tarjeta de WYO W.E.S.T. para comprar alimentos tales como:

- Vegetales Frescas, Frutas y Jugo
- Cereal, Pan Integral, Arroz Integral y Avena
- Mantequilla de Maní, Frijoles y Chicharos Secados, y Frijoles y Chicharos Enlatados
- Atún Enlatado y Salmón y Huevos
- Vegetales Infantiles, Frutas, Carnes y Cereales
- Leche, Bebida Soya, y Queso

Estos alimentos ayudan tanto a mujeres embarazadas, o que estén dando pecho a su bebé, así como a niños y recién nacidos a mantenerse saludables y fuertes.



# COMO FUNCIONA WIC

El personal de WIC es un equipo de expertos que trabajan con esmero para proveerle con

- ✦ Consultas en cómo usar los productos de WIC para mejorar su salud.
- ✦ Tarjeta de PayWest para comprar alimentos que le ayuden a mantenerse saludable y fuerte.
- ✦ Las vacunas inmunológicas y referencias médicas.
- ✦ Pláticas sobre compras de alimentos, recetas de comida, cuidado del bebé, y cómo darle pecho.
- ✦ Información sobre buenos hábitos alimenticios durante el embarazo y mientras le dé pecho a su bebé y cómo alimentar saludablemente a sus niños.
- ✦ Referencias a doctores, Oficio de Enfermera de la Salud Publica, dentistas y referencias a otros programas como cupones de alimentos, POWER, Medicaid, Kid Care CHIP, Best Beginnings, Children's Special Health Services, Head Start, Cent\$ible Nutrition Program, cuidado de niños y asistencia con los pagos de calefacción.

This publication is available in an alternative format upon request by calling: (307) 777-7494



